

Jahresrückblick 2011

Das Jahr 2011 ohne Ironman und einem Fixpunkt die Challenge Kraichgau.

Die Trainingspläne von Mario lagen bis Mitte April auf Eis. Anfang April entschloss ich mich für den Start beim **Halbmarathon Bludenz**. Nachdem ich ab Mai als Laufgruppenleiter für „Vorarlberg bewegt“ eingeteilt war, dachte ich mir, „mit gutem Beispiel voran“. Meine Bestzeit von 1:32 zu unterbieten war nicht drin und auch nicht das Ziel, dennoch konnte sich das Ergebnis zeigen lassen.

Ende April war die Landesmeisterschaft im **Duathlon in Marbach**. Die lies ich mir nicht nehmen, obwohl mir seit neustem das Atmen Probleme macht. Die Pollen plagten mich zwar um diese Zeit immer ein bisschen, aber das war mir neu und ganz schön unangenehm zumal mir erst gar nicht bewusst war, dass es mit den Pollen zu tun hat. Die erste Laufzeit langsamer als die zweite auf derselben Strecke - sowas gab es auch noch nie! Mit einem kleinen Handicap dann doch noch der 3. Platz in der Landesmeisterschaft.



Marbach beim Laufen



Siegerehrung

Nun ging es wieder mit Plan weiter und auch die Sache mit der Luft besserte sich von Tag zu Tag. Bis zur **Challenge Kraichgau** Anfang Juni sollte alles passen. So war es auch. Das Wetter war ein Traum, ich fühlte mich bestens und das zeigte sich dann auch im Ergebnis. Sechs Minuten schneller als im Vorjahr. Mit 5:05 Stunden meine beste Zeit im Kraichgau. Und es war wieder einmal ein ganz tolles Rennen.



Challenge Kraichgau Ziel

25. Juni **Unterrallgäuer Triathlon in Ottobeuren**, olympischen Distanz. Nach meinem Sturz 2010 nun die Revanche. Und sie ist gelungen. Schon auf der Radstrecke fuhr ich hinter der laufstarken ehemaligen deutschen Meisterin im Wintertriathlon und Duathlon Siegrid Mutscheller auf den 2. Rang und konnte diesen bis ins Ziel halten.



Ottobeuren Wechselzone



Siegerehrung

Ein weiterer Saisonhöhepunkt stand am 23. Juli vor der Tür. Der **Allgäu Triathlon in Immenstadt**. Mit 12 Grad und Regen und der Hoffnung, dass das Wetter besser wird stand ich am Start. Nach etwas über 5 Stunden völlig durchnässt, das Ziel vor Augen, gab ich die Hoffnung nach Wetterbesserung auf. Ich hatte es tatsächlich geschafft und konnte mich über einen Altersklassensieg und auf eine heiße Dusche freuen.



Zieleinlauf Immenstadt



die Belohnung



Siegerehrung

Zwei Wochen nach Immenstadt der **Ravensburger Triathlon**, bei dem auch unsere Vereinsmeisterschaft ausgetragen wurde. Schon wieder Regen? Nein am Wettkampftag war der Wettergott gnädig und es herrschten beste Bedingungen, um eine durchweg anspruchsvolle Strecke erfolgreich zu meistern. Mit einem 4. Gesamtrang und als Vereinsmeisterin beendete ich diese Rennen und leider auch die Saison 2011.



Ravensburg Schwimmausstieg Im Ziel

Mein persönliches Resümee

Wieder einmal ein erfolgreiches Jahr. Bei allen sechs Rennen konnte ich mich in der Altersklasse unter den ersten drei platzieren, davon bei fünf unter den ersten zehn. Ziel erreicht!

Leider endete die Saison für mich nach Ravensburg. Vernunft ist manchmal gefragt. Eine MRT zeigte ein Ödem am Sitzbeinhöcker. Ganz schön lästig und das eigentlich schon die ganze Saison. Woher es kommt? So genau weiss das keiner, es gibt nur eine Vermutung, die lautet: Nachwirkung der Stressfraktur 2009 in Hawaii und eine damit verbundene Schonhaltung bzw. Fehlbelastung. Macht Sinn und jetzt ist erst mal Physio angesagt. Und anstatt Dreiländermarathon, Wettkampfbetreuung.



Wieder einmal ein herzliches DANKE!! ...

Danke an jeden der mich in diesem Sport unterstützt.

Meine Resultate 2011

Triathlon	Endzeit	AK	OA	Distanz
Triathlon Ravensburg / GER	02:28:15	2	4	1/40/10
Allgäu Triathlon Immenstadt / GER	05:10:36	1	9	2/80/21
Unterallgäuer Triathlon Ottobeuren /GER	02:29:19	2	2	1.5/40/10
Challenge Kraichgau /GER	05:05:27	3	21	2/90/21.1
Duathlon				
Rheintalduathlon / SUI	01:05:27	3	5	4/18/4
Landesmeisterschaft Platz 3				
Andere				
Halbmarathon Bludenz / AUT	01:40:26	2	7	21.1
Landesmeisterschaft Platz 2 AK				

Meine Termine 2012

Die Pläne für 2012 sind noch offen.

Vorarlberg, im Oktober 2011